

4-7 VÁNOČNÍ ROZHOVOR S IVANEM TROJANEM

Atmosféra kolem tohoto herce je na jedné straně opředaná auroou úspěchu, na straně druhé je pozoruhodný jeho citlivý přístup k životu, lásce a rodině, který dokazuje jako manžel i otec čtyř synů. Je oblíbený a respektovaný kolega v Dejvickém divadle a sportovec tělem i duší. Připravila **Věra VÁRADY**.

12-15 CLEMENS KUBY – JAK MYSLÍM, TAKOVÝ JSEM

Poprvé jsem ho potkal před deseti lety v jeho domě na kraji Mnichova. Na zahrádce mi řekl jakoby nic: „Za měsíc se stěhuji. Můj dům zbourají. Vznikne tady areál pro Bayern Mnichov.“ Řekl to tak, že nic normálnějšího mi v tu chvíli nepřišlo. Jako by mu jeho přítel dalajlama seděl na rameni. Píše o setkání s tímto německým režisérem a autorem knih o mentálním léčení **Jiří KUCHAR**.

18-19 TALÍŘ PRO POCESTNÉHO

Ve své pravidelné rubrice se psychoterapeutka **Patricie ANZARI** zamýšlí nad

jedním ze symbolů Vánoc – prázdným talířem na štědrovečerním stole, určeným pro náhodného příchozího.

22-25 BIOLOGICKÉ HODINY ČLOVĚKA

Lékař **David FREJ** vydává knihu s názvem *Biologické hodiny – tajemství metabolismu, dlouhověkosti a zdraví*. Zpočátku myslel, že napíše jen tenkou brožuru zaměřenou na orgánové hodiny z pohledu čínské a ájurvédské medicíny, což je rozdělení dne a noci po dvou hodinách podle toho, jak fungují jednotlivé orgány, ale nakonec objevil celý vnitřní časový systém.

26-27 DODÝCHEJTE SE K ÚSPĚCHU

Moderní doba je uspěchaná, ze všech stran se na nás valí tlak na lepší výkon, vše musí být hned a poptávka je jen po efektivitě. Jediným výsledkem bezhlavé honby za úspěchem je však jediné – stres a neúspěch. A to platí jak v podnikání, tak v soukromém životě. Stačí však málo a být tomu tak nemusí... Příspěvek o účinné antistresové metodě připravila **PhDr. Zuzana Horáková-Hurychová**.

34-37 DALAJLAMA DAROVANÝ A DARUJÍCÍ

Naskytl se mi příležitost účastnit se celodenní lekce Jeho Svatosti dalajlamy, který v době konání Fora 2000 pobýval několik dnů v Praze. Dříve sem jezdil především za Václavem Havlem, se kterým se osobně velice sblížil. Proto ve vzduchu byla otázka, zda bude mít po Havlově skonu důvod sem ještě přijet. Píše reportérka **Jana HRADILKOVÁ**.

38-41 OŽIVENÍ SLUNOVRA- TÝCH LINIÍ V PRAZE

„Praha je magické a alchymistické centrum Evropy, žádné jiné město se jí nemůže rovnat,“ říká americký historik a hermetik Vincent Bridges. Prahu si zamiloval, tráví tu většinu času, píše knihy a pracuje na oživení starých slunovratových linií, které jsou vyznačeny románskými rotundami i gotickými stavbami, jež zde nechal promyšleně založit císař Karel IV. Příspěvek z pera **Jana KROČI**.

63 FEJETON Úvahy a zamýšlení **Jiřího KUCHAR**.